

Тема 13. Роль і місце культури здоров'я в загальній культурі людини.

Духовна і загальна освіта не мають бути роз'єднані ідейно, тому велике значення має правильний вибір тих, кому довірено виховання молоді. Процитуємо ще раз К.Д. Ушинського: «... необхідно також, щоб світські особи, які беруться за виховання були не лише гарними педагогами, але й дійсними християнами за своїми прагненнями і переконаннями сучасної педагогіки, яка виключно виросла на християнському ґрунті і для нас не християнська педагогіка є річчю немислимою...».

Законодавчі і виконавчі органи влади не можуть залишатися осторонь і, поза сумнівом, повинні сприяти створенню системи освіти, яка підвищує етичний і духовний рівень народу. З цієї точки зору цілком природним з'явилися б обмеження на пропаганду аморальності у пресі, кіно, телебаченні і інших засобах інформації. Не викликає сумніву: якщо держава піклується про етичне здоров'я свого населення, то смакування, як це часто робиться нині, насильство, вбивств, розпуста і містика недопустимі в засобах масової інформації. Це повинно бути заборонено законом і закон повинен суворо виконуватися. Включення відповідного законодавства виявилось б мудрим кроком до зміцнення держави. І це зовсім не з'явилося б обмеженням прав особи. На жаль, багато людей приваблює негативна інформація, що насправді говорить про небезпечні симптоми розвитку суспільства. Можна провести аналогію з тим, як зловживання курінням, вживанням наркотиків, непомірний споживанням алкоголю окремою людиною завдає важкої шкоди.

Світська загальна освіта повинна стимулювати бажання духовного зросту, духовного вдосконалення, виникнення внутрішньої потреби керуватися в житті загальнолюдськими етичними принципами і почуттям обов'язку, щоб людина усвідомила, що духовне — це головне в житті, що без отримання духовного не можна стати по-справжньому культурною людиною. Це досягнення вимагає глибоко обміркованого індивідуального підходу до кожного: «Таємниця людського зростання настільки індивідуальна, що той, хто лише допомагає цього в дитині, - робить краще, ніж той, хто щось нав'язує. Неможливо заперечувати право на виховання, на тому, що виховує лежить завдань і обов'язок враховувати не лише талант і здібності дитяти, але й логіку внутрішнього зростання».

Якщо ми поглянемо на сьогоднішніх дітей, то ми побачимо картину зростаючого числа захворювань з серйозними наслідками. Багато дітей страждають від алергії, астми, захворювань шкіри, порушень сну і харчування, що надає негативний вплив як на їх здоров'я, так і на поведінку. Здорову їжу витісняють «замінники». Слабо задовольняє потребу дитини в русі. Телебачення, реклама, комп'ютери надають шкідливу дію на нервову систему дитини, послаблюють волю, фантазію, руйнують соціальні стосунки. Сучасне шкільне викладання орієнтоване на прискорений розвиток, раннє застосування комп'ютерів, нездорову конкуренцію. Недостатньо уваги приділяється творчості, мистецтву і соціальному розвитку дітей. Це призводить до появи нервозності, депресії і стресу.

Виховуючи дитину, ми не можемо не замислюватися про її майбутнє. Перш за все людині необхідне здоров'я, тренована воля, уміння побачити проблему і застосувати для її вирішення наявні знання, а якщо їх не вистачає, уміння їх поповнити.

Відомо, що стан здоров'я населення залежить на 50 % від індивідуального способу життя, на 25 % — від впливу довкілля, на 15 % — від спадковості і на 10 % — від медицини. Ці цифри показують, що великий відсоток в збереженні здоров'я людини закладений в організації його способу життя, який значною мірою залежить від його валеологічної культури.

Формування способу життя має на меті вдосконалення умов життєдіяльності на основі валеологічного виховання, навчання гігієнічним навичкам, знання чинників ризику: шкідливі звички, алкоголь, наркотики, табакокуріння, зниження рухової активності, завищення потреб відносно можливостей.

Спосіб життя залежить від спадкових, вроджених, набутих захворювань, порушень роботи регуляторно-адаптивних і захисних механізмів, екології, валеологічного виховання.

Спосіб життя — поняття, що має індивідуальну адресність. В то же час на основі саморегуляції гомеостазу, генетичного програмування, спостереження, компенсації, самоконтролю, системогенезу, розподілу ресурсів, ієрархічності тощо, що має математичний вираз, можливо створення бази знань про стан здоров'я певної популяції людей, цілого регіону і розробка рекомендацій про оптимальний спосіб життя конкретної людини.

У формуванні способу життя і збереженні здоров'я індивіда велике значення має духовна, інтелектуальна і творча складові. Чим більше в трудовій діяльності займає місце творчий початок, ініціатива, особисті здібності і знання, тим більше ця діяльність приносить задоволення і тим самим підвищує стійкість людини до захворювань. С.А. Ліщук [1992] справедливо вважає, що розвиток духовного світу людини, її творчих здібностей, відношення до праці, до соціального середовища є стратегією роботи валеології щодо зміни способу життя з метою збереження і примноження індивідуального здоров'я.

Необхідною умовою при цьому є мотивація на збереження здоров'я, культура знань про свій організм, розуміння своїх психофізіологічних можливостей. Проте слід визнати, що в наш час у більшості населення цих знань украй недостатньо. Навіть фахівці (фізіологи та медики) добре знаючи усереднену людину, мало звертають увагу на індивідуальність психофізіологічного статусу. Однією з причин такого стану є відсутність на всіх рівнях валеовиховання — в сім'ї, школі, в навчальних закладах, на виробництві. Друга причина валеологічної безграмотності населення полягає у відсутності в соціальних структурах доступних всім умов і засобів самоконтролю можливостей і оцінки стану систем свого організму. Третя причина — соціальна. Протягом багатьох років наше суспільство цікавила не особистість, а усереднена людина, з якою легко працювати, якою легко управляти. Але за усередненою людиною втрачається індивідуальність, її специфічні потреби, які, внаслідок незнання задовольняються індивідом патологічним шляхом. Звідси наркоманія,

куріння, алкоголізм і ін.

Лише здорова людина здатна повною мірою і без перенапруження регуляторних систем організму пристосовуватися до дій зовнішнього середовища, здатний протистояти зовнішнім і внутрішнім чинникам, хворобам, старінню і іншим формам деградації, і удосконалювати природне і штучне місце існування, розширювати свої можливості та ареал проживання, об'єм і різноманітність екологічного, інтелектуального і морально-етичного середовища, збільшувати тривалість повноцінного життя, покращувати можливості і здібності свого організму, якість життя, виробляти, зберігати і виховувати собі подібних, створюючи культурні, духовні і матеріальні цінності, творити адекватну самосвідомість, етико-естетичне відношення до себе, ближніх, людини, людства, добра і зла.

Від рівня культури людини залежить також збереження й відтворення її здоров'я. Культура включає в себе не тільки певну систему знань про здоров'я, а й відповідну поведінку його збереження та зміцнення. Тому здоров'я як умова свободи життя входить у систему найважливіших людських цінностей. Процес його формування досліджували В. Берзін, Л. Гармаш, В. Ільїніч, Н. Коцур, С. Лапаєнко, Н. Панкратьева, І. Смірнов, Ю. Шиленко. Науковці зазначають, що здоров'я людини $\frac{3}{4}$ це абсолютна, неперехідна, природна життєва цінність, котра займає найвищу сходинку в ієрархії цінностей особистості. У зв'язку з осмисленням цінності людського життя зросла увага дослідників до проблеми здоров'я людини. Зокрема Л. Гармаш зазначає, що увага до проблеми здоров'я підвищилася у зв'язку з філософським осмисленням цінності людського життя, адже всебічну повноту людського життя як неперехідної цінності обумовлює здоров'я. Здоров'я людини, будучи продуктом соціальних умов і відносин (цінністю суспільства), у свою чергу стає і об'єктом особистої оцінки. І. Поташнюк доповнює, що оскільки людське життя є найвищою цінністю суспільства, то сукупність якостей станів людини є цінністю не лише самої людини, а й суспільства. Саме це перетворює здоров'я кожного індивіда у суспільне багатство.

А. Лаптев визначає здоровий спосіб життя як комплекс оздоровчих заходів, які забезпечують гармонійний розвиток особистості, зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, продовження творчого довголіття. Він включає в себе: плідну трудову діяльність, відмову від шкідливих звичок, оптимальний руховий режим, особисту гігієну, загартування, раціональне харчування. Ф. Іорданська доповнює, що соціальне значення здорового способу життя велике, саме він активізує людський фактор, дозволяє в значній мірі розкрити цінні якості особистості: високу розумову та фізичну працездатність, соціальну активність та творче довголіття. М. Калинський у поняття «здоровий спосіб життя» вкладає комплекс культурно-оздоровчих заходів, що базуються на досягненнях сучасної науки, забезпечують гармонійний розвиток особистості, підтримання її працездатності, активного довголіття. В. Наседкіна, Г. Шандуренко зазначають, що формування здорового способу життя не зводиться лише до його пропагування або окремих видів медико-соціальної діяльності. Він формується всіма сторонами та проявами суспільства.

Здоровий спосіб життя об'єднує все, що сприяє виконанню людиною тих чи інших суспільних та побутових функцій у сприятливих для здоров'я та розвитку умовах. Ю. Лісіцин, Б. Піцхеладрі визначають здоровий спосіб

життя як спосіб життєдіяльності, спрямований на збереження та покращення здоров'я людей як умови розвитку інших сторін способу життя. Д. Ізуткін, А. Степанов розглядають здоровий спосіб життя як певну організацію діяльності особистості в напрямку зміцнення та розвитку особистого та суспільного здоров'я. Як зазначає Д. Давиденко, здоровий спосіб життя пов'язаний з особистісно-мотиваційним втіленням людиною своїх соціальних, психологічних, фізичних можливостей та здібностей. Здоровий спосіб життя має важливе значення у створенні оптимальних умов функціонування індивіда та суспільства. К. Озарбекова доповнює, що у формуванні здорового способу життя особистості велике значення мають такі види життєдіяльності як навчання, суспільно-корисна трудова активність, заняття спортом, ігрова діяльність. Головним в організації здорового способу життя є принцип єдності виховання, самовиховання та діяльності.

С. Лапаєнко відмічає, що поведінка людини повинна бути орієнтована на майбутнє, а щодо ставлення до свого здоров'я, то до його майбутнього стану необхідна постійна корекція дій людини, яка обумовлює досягнення корисного ефекту. В. Ільїніч виділяє три рівні цінностей здоров'я: біологічний $\frac{3}{4}$ початкове здоров'я, яке передбачає саморегуляцію організму, гармонію фізіологічних процесів та максимальну адаптацію; соціальний $\frac{3}{4}$ здоров'я як рівень соціальної активності; особистісний (психологічний) $\frac{3}{4}$ здоров'я як подолання хвороби. В. Зайцев додає, що цінностями можуть виступати біологічний, психофізіологічний стан людини (життя, здоров'я), умови суспільного життя (соціальні та природні), в яких відбувається формування, розвиток і задоволення потреб, а також предмети та засоби їх реалізації $\frac{3}{4}$ продукти матеріального та духовного виробництва. Л. Гармаш зазначає, що більшість людей цінність здоров'я усвідомлюють лише тоді, коли воно знаходиться під загрозою або майже втрачене. Результати дослідження В. Ільїніча показують, що більшість людей вважають, що цінність здоров'я як засобу досягти своїх життєвих цілей важливіша, ніж цінність здоров'я як засобу прожити якнайдовше та повноцінне життя. Ці дві характеристики здоров'я як соціальної цінності знаходяться в протиріччі між собою.